

Zwischen Verletzlichkeit und Wachstum

MZ 13.10.20

Der Marbacher Krankenpflegeverein und die Diakoniestation hatten Gerontologin Ulla Reyle eingeladen.

Marbach Wir kennen das vom Betrachten von alten Familienfotos: unsere Großeltern, Eltern, Onkel und Tante, alle schwarz gekleidet und sie wirken abgeschafft. Ja, mit 60, 70 Jahren war man damals alt und sah auch so aus. Dagegen sehen die Jubilare bei einer 60er Feier heutzutage viel jünger aus – eine bunte Truppe kommt da zusammen, sehr individuell geprägt.

Ulla Reyle, Gerontologin aus Tübingen, arbeitet als Therapeutin und geistliche Begleiterin. Auf Einladung des Marbacher Krankenpflegevereines und der Diakoniestation spricht sie im Rahmen der Vortragsreihe Diakonie und Pflege im Martin-Luther-Haus. Der Referentin und den beiden Trägern ist wichtig, dass wir alle uns rechtzeitig und in der richtigen Weise vorbereiten auf diese Phase zwischen Siebzig und Neunzig.

Frau Reyle, selbst eine vitale 72-Jährige, bewertet diese Jahre nach dem Berufsende als „geschenkte“ Lebenszeit. Unser „Lebensleib“ altert, wird verletzlicher, aber wir können weiterhin innerlich reifen und wachsen. So tauchen „auf dem langen Weg nach Hause“ Themen aus der Jugend wieder auf, die angeschaut werden wollen und nach Aussöhnung verlangen. Die Generation der „Kriegskinder“, die

heute im Übergang zwischen Autonomie und einem oft zunehmenden Unterstützungsbedarf lebt, hat manchmal unter Hunger und immer unter Vaterlosigkeit gelitten. In zahlreichen Familien begann der Krieg in der Familie nach der Rückkehr der Väter. Darüber hinaus hat der nationalsozialistische Erziehungsstil dieser Zeit mit dazu beigetragen, dass sich viele einen seelischen Panzer zugelegt haben. Auch im Alter kann man sich solches Leid noch von der Seele reden und es beweinen, sich mit den eigenen Gefühlen versöhnen.

Am Anfang unseres Lebens waren wir komplett abhängig von anderen, im Alter werden wir wieder zunehmend unterstützungsbedürftiger. Wenn wir uns auf Veränderungen einlassen können, wenn wir lernen uns mit den auftauchenden Einschränkungen zu arrangieren, tun wir uns leichter. „Starre Bäume brechen unter der Schneelast, biegsame richten sich wieder auf.“

Ein selbstfürsorglicher Lebensstil ist empfehlenswert und zudem generationengerecht. Für sich selbst sorgen schließt ein, täglich an die frische Luft zu gehen und sich zu bewegen, um sich seine Kraft und Ausdauer zu erhalten. Eine gewisse Internetkompetenz gehört heute zum Le-

ben dazu, dann kann man Kontakt halten, auch wenn die körperliche Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sein sollte.

Verschiedene Aufgabenfelder tun sich auf: Spätestens um die Siebzig sollte man sich fragen, ob die Wohnung alterstauglich ist, ob Haus und Garten für einen allein nicht eine Überforderung wären. Für Umzug und Neuanfang braucht man innere Kraft und Zeit.

Es ist wichtig, sein soziales Umfeld außerhalb der Familie zu pflegen – gute Nachbarschaft, Freundschaften, Bekannte möglichst unterschiedlichen Alters.

Auch mit den Kindern rechtzeitig darüber reden, was mit uns bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit geschehen soll. Es ist ein Akt der Liebe gegenüber den erwachsenen Kindern, sie von der Pflege des Körpers zu entbinden und sie um die Begleitung unserer Seele zu bitten.

Die Referentin Ulla Reyle skizzierte zentrale Ergebnisse der aktuellen 100-jährigen Studie des Gerontologischen Instituts der Universität Heidelberg. Auch hochaltrige Menschen möchten ihre Fähigkeiten weiterhin im familiären und sozialen Zusammenhang einbringen, zum Beispiel durch das Erzählen aus ihrem langen Leben. Und das Lebensgefühl der Dankbarkeit und der bleibenden Verbundenheit mit den Lebenden aber auch den bereits Verstorbenen scheint eine wichtige Voraussetzung für ein glückliches Alter zu sein.

Dagmar Kohler, Vorstandsmitglied